



Rutina Semanal

LUNES

Sentadillas

Este ejercicio ejercita los grupos musculares más grandes y nos ayuda a fortalecer la parte baja de la espalda.

Tiene un alto consumo calórico y es un ejercicio muy completo.

Repeticiones:

De 5 series, 10 sentadillas por serie.

MARTES

Desplantes

En este ejercicio se va a trabajar cada pierna con una mayor carga de peso, reclutando distintos grupos musculares. Trabajando pierna y glúteos, cuida la técnica para tener resultados adecuados y no sobrecargar músculos.

Repeticiones:

De 2 a 4 series, 10 desplantes por serie.

MIÉRCOLES

Sentadillas isométricas

Apoyar la espalda en una pared y las rodillas forman un ángulo de 90 grados haciendo de esa manera la sentadilla tendrá un resultado adecuado, cuidando articulaciones y músculos.

Repeticiones:

De 2 a 4 series, 8 sentadillas por serie.

JUEVES

Abdominales

Es un ejercicio conocido por todos, pero debes cuidar la técnica: evitar que el mentón se pegue al pecho, al utilizar los brazos en el cuello, flexionar los codos hacia adentro y subir más de los 30 grados. Este ejercicio nos ayuda a fortalecer los músculos abdominales, se pueden trabajar variantes de este ejercicio para realizar distintas activaciones de los músculos e intensidad de las repeticiones.

Repeticiones:

De 5 series, de 8 a 10 abdominales por serie.

VIERNES

Es momento de realizar los ejercicios practicados en la semana, realiza una serie de cada ejercicio y realiza tres rondas completas para activar de manera adecuada los músculos.

Recuerda siempre realizar fase de calentamiento, estar en constante hidratación, utilizar ropa y calzado adecuado.